

МЕНЮ

9 сентября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2018	78	СУП МОЛ. С КРУПОЙ	150	2,5	3,3	20,1	97	0,4
2018	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	23/4	1,7	3,6	11,5	91	0
2018	302	КОФ. НАПИТОК	180	2,8	3,3	27,5	104	0,7
Итого			357	7	10,2	59,1	292	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОК	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ФРУКТ	90	0,4	0,4	8,5	41	3,6
Итого			290	1,4	0,6	28,7	127	7,6
Обед								
2018	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,8	2,8	3,9	43	1,6
2018	60	БОРЩ	150/15	4,9	5,1	8,2	112	5
2018	102	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	61/20	8,3	10,9	9,8	184	0,1
2018	149	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	99	2	5,4	16,1	130	8,1
2018	311	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,1		10,8	40	3,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,5	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,2	0,2	9,4	40	0
Итого			620	19	24,5	69,7	603	18,1
Полдник								
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,3	38	0
2018	293	КЕФИР	166	4,8	4,1	6,6	80	1,2
Итого			181	5,2	4,6	17,9	118	1,2
Ужин								
2018	93	РЫБА ЗАПЕЧ. С МОРКОВЬЮ	100	9,1	12,3	3,9	178	0,7
2018	150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,9	4,3	12,2	98	25,8
2018	300	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,9	30	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,9	0,1	5,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1,2	0,2	9,4	40	0
Итого			433	14,2	16,9	39,1	373	27,2
Всего				46,8	56,8	214,5	1513	55,2